

# Connecta amb les teves emocions: sentir benestar per viure plenament

**Curs 2018-2019**

**Projecte final del Postgrau en  
Educació Emocional i Benestar**

**Autora: Gloria Sacasas Garriga**



**UNIVERSITAT<sub>DE</sub>  
BARCELONA**

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i  
Benestar subjecte a una llicència de Creative  
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de  
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Sacasas Garriga, G.(2019) *Connecta amb les teves emocions: sentir benestar per viure plenament*. Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172626>

**UNIVERSITAT DE BARCELONA  
ICE - FACULTAT D'EDUCACIÓ  
POSTGRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR**

**CONNECTA AMB LES TEVES EMOCIONS:  
SENTIR BENESTAR PER VIURE PLENAMENT**

**GLÒRIA SACASAS GARRIGA  
PEEB. 2018-2019  
TUTORA: BLANCA BARREDO GUTIÉRREZ**

## INDEX

1. Justificació i introducció	3
2. Fonamentació teòrica	
2.1. Intel·ligència Emocional. Concepte.	4-5
2.2. Les intel·ligències múltiples de H. Gardner.	5-8
2.3. Models teòrics.	8-9
2.4. Teoria de les emocions.	10
2.4.1 Concepte d'emoció.	10-11
2.4.2 Funcions de les emocions.	11
2.4.3 Emocions primàries, emocions secundàries	12-13
2.5 . Educació emocional.	14-15
2.6 Competències emocionals.	15-17
2.7. Neurociència	18-19
2.8. Focusing.	19-21
3. Disseny i aplicació d'un programa basat en competències emocionals	22-23
3.1 Anàlisi del context	22-23
3.2 Necessitats identificades	24-25
3.3 Programa de formació. Il·lustre col·legi de l'advocacia de Barcelona	
3.3.1 Justificació i objectius de la formació	26-27
3.3.2 Programa	28-29
3.3.3 Desenvolupament	29-30
3.4 Metodologia	30
3.5 Anàlisi del procés d'aplicació	31
3.6 Avaluació de la Formació	32
4. Conclusions	32-33
5. Bibliografia	33
6. Annexos	34-70

## 1. JUSTIFICACIÓ I INTRODUCCIÓ

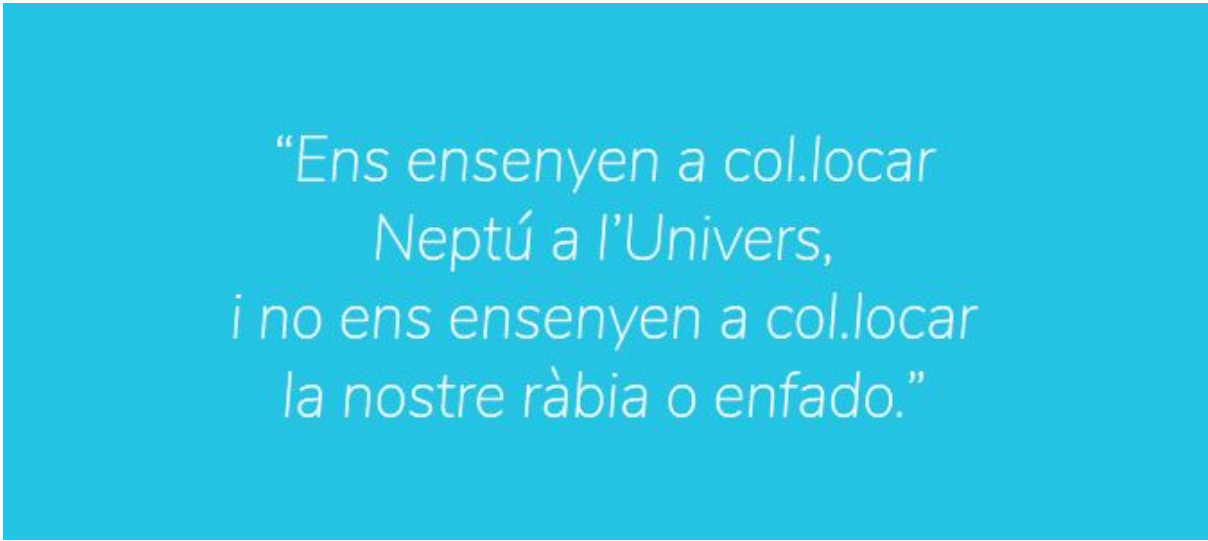
La principal motivació en realitzar aquest projecte neix de les necessitats observades en la gestió de les emocions en el marc de l'advocacia.

Sempre havia pensat que els advocats sabien gestionar eficaçment les emocions, donat que reben als despatxos als clients, els quals arriben, evocuen el problema emocional i el problema real que els ha portat a la porta a la porta del despatx.

Avui dia, els advocats, viuen sotmesos a exigències diàries, podent arribar a patir el fenomen "burnout", irritabilitat, trastorns del son, falta de concentració, motivació, i en conseqüència, baixes per malaltia, absentisme i una baixada de productivitat.

Des del moment en que aquesta realitat ja es pot començar a mesurar en termes econòmics, tenint un impacte directe amb el negoci, l'advocacia té la necessitat de crear espais de benestar a les organitzacions.

La implementació d'aquest programa de benestar pretén que els professionals puguin notar una millora en el clima laboral en el que treballen, la salut i la satisfacció dels professionals, i potenciar el vincle de pertinença amb la seva empresa.



*“Ens ensenyen a col·locar  
Neptú a l'Univers,  
i no ens ensenyen a col·locar  
la nostra ràbia o enfado.”*

## 2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

### 2.1. Intel·ligència emocional. Concepte.

Què s'entén per intel·ligència? La intel·ligència és quelcom important en la vida, tots en volem tenir, tot relacionant-nos amb les persones del nostre entorn de la millor manera possible.

El concepte “intel·ligència emocional” (IE) pot ser considerat un oxímoron, donat que representa la unió de dos conceptes oposats: intel·ligència i emoció. (Bisquerra, Pérez-González: Navarro, Intel. Emocional en educación, p. 32).

L'estudi de la intel·ligència emocional es va iniciar amb els estudis de Broca, i a continuació els de Binet, creador dels tests d'intel·ligència. Stern va definir el terme coeficient intel·lectual.

Fins ben entrant el segle XX, només s'etenia una sola intel·ligència, estable al llarg de la vida i mesurable amb tests d'intel·ligència.

Martin Seligman va ser dels primers a posar en dubte el concepte que es tenia d'intel·ligència, així va sorgir la teoria triarquica de Sternberg, que desdoblava la intel·ligència en l'analítica, la pràctica i més tard l'exitosa.

Seguint en la línia dels orígens del concepte, d'intel·ligència, van ser **Salovey y Mayer**, a finals de la dècada dels 80 qui van definir intel·ligència emocional com una habilitat. Van basar el concepte centrant l'atenció a la relació entre emoció i raó.

Segons Salovey i Mayer (1990) defineixen intel·ligència emocional com *un conjunt d'habilitats que s'hipotetitzen per a contribuir a una acurada expressió de l'emoció en un i en els altres, la regulació efectiva de l'emoció en un i en els altres i l'ús dels sentiments per a motivar, planificar i aconseguir a la vida.* , (Gallifa, J:Pérez.C:Rovira F. La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent. Edebé: p.37)

Segons Salovey i Mayer la intel·ligència emocional s'estructura com un model de 4 branques interrelacionades:

- **Percepció emocional:** Les emocions son percebudes, identificades, valorades i expressades. Inclou la capacitat d'expressar les emocions adequadament.
- **Facilitació emocional del pensament:** Quan les emocions sentides entren al sistema cognitiu, com a senyals que influeixen el coneixement.

- **Comprensió emocional.** És el fet de comprendre i analitzar les emocions fent servir el coneixement emocional.
- **Regulació emocional.** Es la regulació per gestionar les emocions en situacions de vida. Son les habilitats per distanciar-se d'una emoció, regular-se un mateix, capacitat de potenciar les emocions positives.

→ Intel·ligència emocional es saber que les emocions afecten en què i com pensem, prenem decisions, sol·lucionem problemes i ens relacionem amb els demás.

Jack Mayer i Peter Salovey

Segons Bisquerra, la **intel·ligència emocional** és una de les habilitats de vida que hauria d'ensenyar en el sistema educatiu. Actualment es prepara als infants perquè sàpiguin moltes coses, en canvi no es preparen per a la vida, tanmateix tots viuran en una societat, no exempta de conflictes (interpersonals, familiars, econòmics, malalties).

Així doncs la intel·ligència emocional és la capacitat cognitiva de la personalitat, sobre continguts emocionals. En aquest punt és on posarem especial èmfasi al llarg de les sessions de formació que volem dur a terme.

→ Intel·ligència emocional és saber que les emocions afecten la manera en què percebem la realitat i prenem decisions.

## 2.2 Les intel·ligències múltiples segons H.Gardner

Més de cent anys d'investigació han calgut per definir el concepte d'intel·ligència per arribar a una acceptació general. Per alguns la intel·ligència és la capacitat, per d'altres la capacitat de resoldre problemes, però quin tipus de problemes? d'equacions? o el de resoldre problemes de gestió de la vida? Molts han sigut els filòsofs i psicòlegs que han elaborat tests d'intel·ligència, com ara Binet , Wechsler James Flynn i Martin Seligman. Però de quina intel·ligència estem parlant?

Si busquem la definició d'intel·ligència es el que medeixen els tests de Binet.

La discussió sobre el constructe d'intel·ligència segueix oberta.

Fins que va arribar **Howard Gardner**, de la universitat de Harvard, es coneixia una sola intel·ligència. L'acadèmica. Com podia ser que nens tant talentosos en altres matèries ( música , matemàtiques... ) no aconseguïen treure bons resultats acadèmics?

Llavors Gardner, va idear el **model de concepció de la ment** amb la hipòtesi de les 8 intel·ligències múltiples sobre l'atenció a la diversitat. Gardner no va apostar per les proves d'intel·ligència com a bon predictor d'èxit a la vida.

Passem a detallar les 8 intel·ligències múltiples proposades per Gardner:

- **Intel·ligència Cinètico-corporal** : Les habilitats corporals i motrius. Els ballarins, actors, esportistes. El futbolista Leo Messi n'és un clar exemple.
- **Intel·ligència Musical** : La música és un art universal. En totes les persones hi ha una intel·ligència musical. Els músics, els capaços de tocar instruments, llegir i compondre peces musicals amb facilitat.
- **Intel·ligència lingüística** : Capacitat de dominar el llenguatge i entendre'ns amb els demés. Professions : advocats, escriptors, actors, lingüistes.... ja que dominen qualsevol dels llenguatges, tant oral com de gestos.
- **Intel·ligència lògico-matemàtica**: es vincula a la capacitat de dominar el raonament lògic i la resolució de problemes matemàtics.
- **Intel·ligència espacial**: Tenen la capacitat d'observar el món des de diferents perspectives. Pintors, fotògrafs, publicistes, dissenyadors, escultors, i fins i tot els taxistes, que han de tenir un mapa mental. Els escultors en són un clar exemple. A Miquel Àngel li donaven una pedra i te'n feia un David.
- **Intel·ligència interpersonal**:

És la intel·ligència que permet interpretar les paraules, gestos, i objectius de cada discurs. Per tant és la intel·ligència que evalua la capacitat d'empatitzar amb les demés persones.

És molt important per les persones que treballen amb grups de persones. És l'habilitat de detectar i entendre les circumstàncies i problemes dels demés.

Professors, Psicòlegs terapeutes, advocats i pedagogs són perfils que solen puntuar alt en aquesta intel·ligència.



- **Intel·ligència intrapersonal:**

Es la intel·ligència que ens faculta per comprendre i controlar l'àmbit intern d'un mateix, fa referència a la regulació de les emocions, atenció i introspecció.

Les persones que destaquen en aquesta intel·ligència són capaces d'accedir als seus sentiments i emocions, i reflexionar sobre aquests elements,

- **Intel·ligència naturalista:** Segons Gardner aquesta intel·ligència permet detectar, diferenciar i categoritzar els aspectes vinculats amb l'entorn, com per exemple les espècies, animals i vegetals, o fenòmens relacionats amb el clima, geografia o fenòmens de la naturalesa. Aquesta intel·ligència va ser afegida el 1995 per ser considerada una intel·ligència per la supervivència del ser humà.
- intel·ligència existencial.



De totes aquestes intel·ligències, amb les que ens interessem particularment son:

♦ La **intel·ligència interpersonal** inclou la capacitat de lideratge, resoldre conflictes i anàlisi social. L'anàlisi social consisteix en observar els demès i saber com ens relacionem de forma productiva. Una altre manera d'expressar la intel·ligència interpersonal es posant ènfasi en l'habilitat de comprendre els demès, el que els motiva, com treballen.

♦ La **intel·ligència intrapersonal** és la capacitat de formar-se un model precís d'un mateix i d'utilitzar-lo de manera apropiada per interactuar de manera efectiva al llarg de la nostre vida.

♦ La **intel·ligència lingüística**, és a dir l'habilitat per utilitzar els llenguatges i l'oratòria, i tenir fluïdesa alhora de redactar i escriure informes.

### 2.3. Models teòrics.

Dins del mateix marc de les intel·ligències múltiples, anomenem a Sternberg , que presenta la teoria triàrica. Segons ell, hi ha 3 tipus d'intel·ligència:

- **analítica**, relacionada amb la intel·ligència acadèmica ( memòria, raonament abstracte.
- **pràctica**, és l'habilitat de resoldre problemes pràctics de la vida per una millor adaptació al context ( definir problemes, formular estratègies de solució, gestionar i avaluar-los.
- **creativa**:

Val a dir que Sternberg i Gardner han sigut els dos autors més influents dels últims 20 anys en l'investigació sobre la intel·ligència. Durant aquests anys s'han anat elaborant molts models teòrics, entre els que destaquem:

**Model de capacitats**, desenvolupat per Salovey i Mayer, també anomenat "ability model".

i es basa en un model de capacitats que inclou :

- identificar ( percepció emocional)
- usar ( facilitació emocional del pensament)
- comprendre ( comprensió emocional)
- gestionar. ( regulació emocional)

**Model de Goleman.** Goleman, deixeble de Mc Clelland, és l'autor més conegut en el món de la intel·ligència emocional, i el seu primer model va ser difós mundialment, gràcies al seu best seller "Intel·ligència Emocional". El seu model resulta vagament desenvolupat per construir una bona teoria científica.

Per Goleman, la intel·ligència emocional és:

- Conèixer les emocions
- Regular les emocions
- Motivar-se un mateix
- Reconèixer les emocions dels altres
- Establir relacions

**Model Bar-On ( 1997),** o "modelo de rasgos". Es mesura per tests de Veritat o Fals, i engloba varis components:

- Component intrapersonal
- Component interpersonal
- Component d'adaptabilitat
- Gestió de l'estrès
- Estat d'ànim general.

**Modelo de Petrides i Furnham. (2001).** que juntament amb **Juan Carlos Pérez-González** , Defineixen el Model circular d'intel·ligència emocional dividit en:

A: FACTOR D'AUTOCONTROL, Gestió de l'estrès, Baixa impulsivitat, autoregulació

B: FACTOR DE BENESTAR , Felicitat, optimisme i autoestima

S: FACTOR DE SOCIABILITAT, consciència emocional, assertivitat, heteroregulació,

E: FACTOR EMOCIONAL , Empatia, percepció, expressió, relacions.

**Model del GROP.** Aquest és el model integrador obert de diferents models. Desenvolupat per Rafael Bisquerra, el qual compren les 5 competències Emocionals, estructurat en 5 grans blocs.

Rafael Bisquerra, el 1993 comença a estudiar durant 5 anys Educació Emocional, resta 5 anys en silenci, i el 1997 s'atreveix a parlar d'emocions. És a partir d'aquí que neix el model actual de desenvolupament emocional, que compren les 5 Competències Emocionals del GROP ( grup de Recerca d'Orientació Psicopedagògica).

D'acord amb el marc de referència ( Bisquerra y Pérez, 2007) s'entén per **competència emocional**, com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber el saber fer i el saber ser.

Partint d'aquest concepte, el GROP estructura les competències en 5 dimensions que a la vegada es poden subdividir en components més detallats.

## **2.4. Teoria de les emocions**

Tot i que antigament ja hi havia interès pel món de les emocions, no van ser estudiades fins als segles XIX.

Charles Darwin, conegut com un dels fundadors de la psicologia i la biologia interna, amb l'estudi més important que se li coneix “ *La expresión de las emociones en hombres y animales*”, on observa les emocions en les persones a través de fotografies.

Les idees de Darwin van influir molt en els autors posteriors. Dins la mateixa perspectiva van sorgir seguidors, d'entre els quals destaquen Tomkins: per ell, les emocions són positives o negatives, també va abordar la hipòtesis del *feedback facial*, Ekman ( amb l'estudi de l'*Expressió facial*), Izard ( amb la teoria del *feedback facial*, que relaciona amb mecanisme neurals), Plutchik ( amb la teoria *psicoevolucionista*, i grans implicacions per la mesurament de les emocions.) i Zajonc ( amb la teoria *biologista*, on afirma que la emoció no requereix cognició).

### **2.4.1. Concepte d'emoció.**

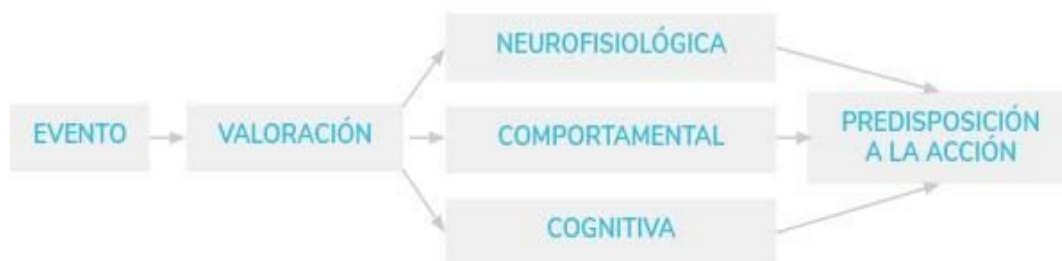
Una emoció s'activa a partir d'un esdeveniment. Qualsevol estímul que arriba als sentits, és valorat.

També definim emoció com la resposta complexa de l'organisme que s'activa a partir d'una valoració que activa la triple resposta:

- **Neurofisiològica**, és a dir son respostes involuntàries com ara taquicàrdies, sudoració, boca seca, secrecions hormonals, respiració, pressió de la sang...
- **Comportamental** o expressió facials ( on es combinen els 23 músculs) , to de veu, volum, ritme, moviments del cos.
- **Cognitiva** és la vivència subjectiva. És la presa de consciència de les nostres emocions amb la participació de la nostre voluntat.

Aquesta triple resposta, predisposa a l'acció, anomenada tècnicament **orexis**. La orexis fa referència a un ampli potencial de respostes complexes que es poden donar o no. Entre elles està el control a la pròpia expressió emocional, la repressió emocional, la fugida, l'atac, el plorar, el riure, en fi, l'experiència emocional.

## VALORACIÓ DE LES EMOCIONS



Interpretem la POR, l'emoció més primària o bàsica. Imaginem que ens trobem una serp.

**Resposta Neurofisiològica:** suor, taquicàrdia.

**Resposta Comportamental:** cara d'espant, pupil·les dilatades, mans en alerta...

**Resposta Cognitiva ;** prenem consciència de l'emoció , la por que sento.

Aquestes 3 valoracions provoquen la **predisposició a l'acció, és a dir la orexis**, en aquest cas fight or fly (lluïta o vola).

Quan es diu que una emoció predisposa a l'acció no vol dir que s'ha d'actuar de forma immediata. Puc estar rebent una ofensa per part d'algú i sentir impulsivitat a respondre de forma violenta. Aquesta **predisposició a l'acció es pot regular amb entrenament de forma adequada, és a dir, amb educació. I aquí l'educació emocional té un dels seus objectius, entrenar per donar respostes apropiades i no impulsives.** (Bisquerra R, 2000)

#### **2.4.3. Emocions primàries, Emocions secundàries.**

"Quina emoció s'amaga darrera la Vergonya?" amb aquesta qüestió vull introduir el món de les emocions primàries i les secundàries.

Podem distingir 8 emocions bàsiques, que sent l'home arreu del món, sigui de la cultura que sigui. Les 6 emocions primàries o bàsiques que sent l'home són: La por, l'alegria, l'amor , la ràbia, el fàstic, tristesa i la sorpresa.

Aquestes emocions són catalogades PRIMÀRIES, donat que es caracteritzen per una expressió facial i comportament igual en totes les cultures.

Exemple: la por. La forma de comportament es la fugida, i de la ira, atacar.

En canvi les emocions secundàries són la barreja de dues primàries, i no presenten una expressió característica a nivell global, sino que són subjectives segons les vivències de cada u.

Un exemple seria sentir "gelosia". Darrera de la gelosia hi ha ràbia i tristesa, per tant ja tenim una secundària, i la característica n'és una expressió ben subjectiva.

Cal tenir present el llibre Universo de las emociones, escrit per en Rafael Bisquerra, on identifica 307 de les 543 emocions en un univers d'emocions.

El llibre mostra com identificar i comprendre les emocions que sent l'ésser humà, aquest llibre permet comprendre el mecanisme complex del nostre jo intern.

<b>Clasificación de las emociones secundarias</b>	
<b>I. Las ocho díadas primarias (formadas por pares de emociones adyacentes).</b>	
Amor	Alegría + aceptación
Desolación ( <i>misery</i> )	Tristeza + aversión
Orgullo	Ira + alegría
Vergüenza	Miedo + tristeza
Agresividad	Ira + anticipación
Alarma	Miedo + sorpresa
Curiosidad	Aceptación + sorpresa
Cinismo	Anticipación + aversión
<b>II. Las ocho díadas secundarias (formadas por pares de emociones semi-adyacentes)</b>	
Dominancia	Aceptación + ira
Sumisión	Aceptación + miedo
Optimismo	Anticipación + alegría
Pesimismo	Anticipación + tristeza
Deleite	Sorpresa + alegría
Decepción	Sorpresa + tristeza
Repugnancia	Aversión (asco) + miedo
Desprecio	Aversión + ira

## **2.5. Educació Emocional**

L'educació emocional es **defineix** com el “procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial de desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” ( Bisquerra,2000)

Així doncs l'educació emocional té com a principal objectiu desenvolupar les competències emocionals, així com “ adquirir un major coneixement de les pròpies emocions, identificar les emocions dels altres, desenvolupar l'habilitat per a regular les pròpies emocions, prevenir els efectes nocius de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives, desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida, i aprendre a fluir” ( Bisquerra, 2009, p.163).

Com ja hem citat prèviament, la Intel·ligència emocional de Salovey i Mayer (1990,2007), i difosa per Goleman (1995), és un referent essencial i de primer ordre pel que fa referència a l'educació emocional. De fet, l'educació emocional sorgeix del marc de la revolució emocional que aquestes aportacions desencadenen. Els conceptes de consciència emocional i regulació emocional, que es basen en la intel·ligència emocional, son claus per a les competències socials que volem dur a terme en el programa.( Bisquerra, 2000, p.161).

L'objectiu de l'Educació Emocional és el desenvolupament de les competències emocionals.

Aquestes competències es basen en la intel·ligència emocional, i alhora integren elements d'un marc teòric més ampli.

Com cita Bisquerra en el llibre Psicopedagogia de les Emocions , l'Educació Emocional també té com a finalitat el desenvolupament humà per fer possible la convivència i el benestar, a través de les competències bàsiques, les quals haurien d'estar presents en la pràctica educativa, de manera intencional, planificada, sistemàtica i efectiva.

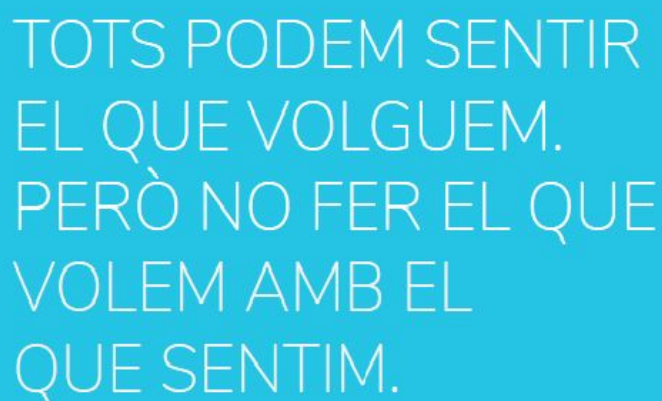
L'educació emocional segueix una metodologia pràctica, que és el que volem portar a terme en el nostre treball. Això inclou dinàmiques de grup, de reflexió, raó dialògica, role-playing, per tal d'afavorir les competències emocionals.



Les dues eines per dur a terme la metodologia son:

**La Regulació emocional**, eina essencial de l'educació emocional. Cal no confondre regulació amb repressió. La tolerància a la frustració, les habilitats d'afrontament davant de situacions de risc ( inducció al consum de drogues, violència...) el desenvolupament de l'empatia, son els components de l'habilitat d'autoregulació. Algunes tècniques concretes son; diàleg intern, control de l'estrès, (meditació, relaxació, respiració), autoafirmacions positives, assertivitat, reestructuració cognitiva, imaginació emotiva, atribució causal,etc...  
( Bisquerra 2000, p.164)

**La Consciència emocional.** Conèixer les pròpies emocions i la dels demés. Això s'a consegueix observant el comportament de les persones que ens envolten. Això suposa la comprensió de la diferència entre pensaments, accions i emocions.



TOTS PODEM SENTIR  
EL QUE VOLGUEM.  
PERÒ NO FER EL QUE  
VOLEM AMB EL  
QUE SENTIM.

## 2.6. Les Competències emocionals

Dins del mon de les emocions, cal dir que el desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'Educació Emocional.

I què és una competència?

*Una competència emocional és la capacitat de mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses en un cert nivell de qualitat i eficàcia ( Bisquerra y Pérez, 2007)*

### **2.6.1. Consciència emocional**

Entenem per consciència emocional la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions del demés, incloent l'habilitat per captar el clima emocional en un competències emocionals determinat.

- 1.1 presa de consciència de les pròpies emocions
- 1.2 posar nom a les emocions
- 1.3 comprensió de les emocions dels demés
- 1.4 Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

### **2.6.2. Regulació emocional**

Aquesta és la capacitat per gestionar les emocions de forma apropiada, suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc.

- 2.1 Expressió emocional
- 2.2 Regulació emocional. ( regular la impulsivitat, tolerància a la frustració..)
- 2.3 Habilitats d'afrontament:
- 2.4 Competència per autogenerar emocions positives.

### **2.6.3. Autonomia emocional.**

Es pot entendre com un concepte ample que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troba l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, així com l'autoeficàcia emocional.

- 3.1 Autoestima
- 3.2 Automotivació
- 3.3 Actitud positiva
- 3.4 Responsabilitat
- 3.5 Autoeficàcia emocional
- 3.6 Anàlisi crític de normes socials.
- 3.7 Resiliència.

#### **2.6.4. Competència social**

Es la capacitat social per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials, capacitat per la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

- 4.1 Dominar les habilitats social bàsiques.
- 4.2 Respecte pels demés
- 4.3 Practicar la comunicació receptiva
- 4.4 Practicar la comunicació expressiva
- 4.5 Compartir emocions
- 4.6 Comportament prosocial i cooperació.
- 4.7 Assertivitat
- 4.8 Prevenció i solució de conflictes
- 4.9 Capacitat de gestionar situacions emocionals.

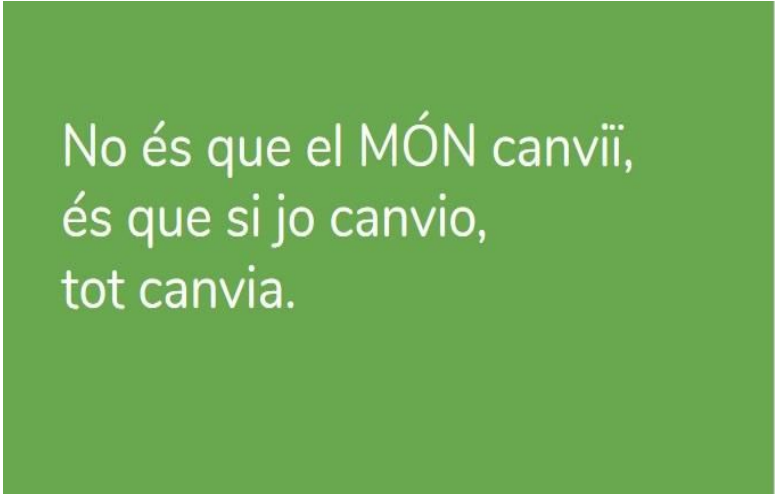
#### **2.6.5. Competències per la vida i benestar.** És en aquesta competència que donarem

especial importància, donat que és el que es pretén transmetre en el programa que estem duent a terme.

La capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, ja siguin privats, professionals o socials, així com les situacions excepcionals de les quals anem trobant.

Ens permeten organitzar la nostre vida de manera sana i equilibrada, facilitant experiències de satisfacció o benestar.

- 5.1 Fixar objectius adaptatius
- 5.2 Presa de decisions en situacions personals.
- 5.3 Buscar ajuda i recursos
- 5.4 Ciutadania activa, cívica, responsable i compromesa.
- 5.5 Benestar subjectiu
- 5.6 Fluir



No és que el MÓN canviï,  
és que si jo canvio,  
tot canvia.

## 2.7. Neurociència

Les investigacions en neurociència han aportat un millor coneixement dels processos que caracteritzen l'emoció.

En els elements més essencials de l'emoció trobem el processament emocional entès com un fenomen neuronal propi del cervell del qual no s'és conscient, que s'activa a partir de la valoració automàtica i que coincideix amb el component neurofisiològic.

Papez(1937) va ser el primer que va proposar una teoria sobre l'existència d'uns circuits neuronals especials que podien provocar i fer de mediadors de les vivències emocionals.

Pol MacLean(1949) defensa la idea del cervell humà com un cervell que està compost per tres formacions cerebrals superposades segons l'ordre cronològic en que van evolucionar, a aquesta interpretació l'anomenarà “ cervell triuni” i està integrat per: el cervell prototípic dels rèptils( cervell reptilià), el cervell prototípic dels mamífers( sistema límbic) i el cervell dels mamífers superiors ( córtex cerebral).

A partir dels treballs de Papez (1937) i MacLean (1949,1963), principalment, es comença a parlar en neurociència sobre el cervell emocional i la seva localització en el “sistema límbic” entès com un conjunt d'estructures que funcionaven coordinadament com una central emocional del cervell. És a partir d'aquests treballs que es planteja la hipòtesis de que els processos cognitius impliquen circuits neuronals generalment diferents i “independents” dels “ circuits emocionals”, localitzant els processos cognitius en els circuits neuronals del còrtex cerebral i els processos emocionals en els circuits neuronals subcorticals del sistema límbic ( LeDoux, 2000).

A través del sistema límbic es transmeten les sensacions de fam, set, desig sexual i s'activa la resposta emocional en situacions d'emergència. L'amígdala, que forma part del sistema límbic- està especialment involucrada en les emocions de ràbia, por i en la conducta agressiva. L'amígdala té unes funcions molt importants en l'avaluació de l'aconteixement i en l'activació de la resposta emocional, també s'encarrega de donar instruccions al còrtex cerebral, perquè processi amb més precisió els aconteixements.

## **2.8 . Focusing. concepte, tècnica de la relaxació.**

Què és focusing?

Segons Luis López González, (2011), és un **mètode vivencial** creat per Gendlin (1988), basat en l'escolta profunda, amable i atenta del propi cos per aprofitar la saviesa i fer-nos més conscients de qualsevol experiència, a la vegada que ens guia en l'acció.

Focusing seria una de les 12 tècniques que descriu Luís López de Relaxació Vivencial.

Les 12 tècniques son:

1. autoobservació
2. respiració
3. visualització
4. silenci mental
5. veu-parla
6. relaxació
7. sentits
8. postura
9. energia corporal
10. moviment
11. FOCUSING

Consta de 6 passos molt senzills en els que es localitza i focalitza el *felt-sense*. ( sensació-sentida), obrint espais de transformació i alliberament en el nostre cos.

Focusing, s'aplica en diferents àmbits, entre els que es troben el creixement personal, la creativitat, la medicina, la comunicació i la psicoteràpia.

Els 6 passos son els següents:

- 1/ Crear un espai per enfocar. ( PREPARAR-SE)
- 2/ Formar la sensació - sentida ( felt -sense) ( SENTIR)
- 3/ Aconseguir un "maneig" ( EXPRESSAR)
- 4/ Ressonar ( COMPROVAR)
- 5/ Preguntar ( PROFUNDITZAR)
- 6/ Rebre i tancar ( ACABAR)

El focusing té una sèrie de característiques pròpies que el destaquen entre altres disciplines i son les següents:

Es integrador i humanista. Es centra en la persona.

És un mètode subtil, no es agressiu, invasiu ni espectacular.

Tracta la vivència en un conjunt.

Dona importància al procés de l'emoció.

És familiar i proper.

És antidogmàtic i flexible.

Es pot aplicar combinat amb altres tècniques.

Sensació, emoció, sentiment i passió.

Aquí es treballa un aspecte crucial de l'Educació Emocional, el paper de la vivència en la nostra vida quotidiana i en la relaxació.

Es parla de la nostra consciència sensorial, de la capacitat de sentir i viure les situacions de la vida i de la relació entre emoció i energia.

Per començar ens hem de concebre cada qual a si mateix, com un cos que s'emociona. També és de vital importància diferenciar el "jo" de les sensacions i emocions, descobrint el que anomenem *l'espai interior*.

Tot això es fa mitjançant una auto-observació exhaustiva del propi cos que es connecta en dos grans treballs relacionats entre si:

A/ aprendre a vivenciar ( experiencing)

B/ Focusing ( procés d'enfocament corporal)

Ens endinsem a conèixer el focusing per tal de desenvolupar a cada una de les sessions impartides al Col·legi de l'Advocacia de Barcelona 10 minuts prèvies a l'inici de la sessió.

### 3. DISSENY I APLICACIÓ D'UN PROGRAMA BASAT EN COMPETÈNCIES EMOCIONALS

#### 3.1 Anàlisi del context

L'Il·lustríssim Col·legi de l'advocacia de Barcelona està situat al Carrer Mallorca número 283 de Barcelona. La seva degana, M<sup>a</sup> Eugènia Gay, va ser escollida en les passades eleccions del 28 de Juny del 2017. M<sup>a</sup> Eugènia, és també vicepresidenta del Consell General de la advocacia Española (CGAE), presidenta de la Comissió de Relacions internacionals del CGAE, presidenta de la Comissió de Mediació de la *Fédération décembre Barreaux de Europa (FBE)* i presidenta de la *Asociación Intercolegial de Colegios Profesionales de Cataluña*.

La Junta de Govern està composta pel degà o degana el vicedegà o vicedegana, el secretari/a i 13 diputats escollits democràticament per un període de 4 anys, segons el procediment previst en els Estatuts Col·legials. Els diputats i diputades de la Junta de Govern, assumeixen responsabilitats en les diferents matèries i àmbits col·legials contant amb el recolzament de les comissions i Seccions del Col·legi.

L'il·lustre Col·legi de l'advocacia de Barcelona, ( a partir d'ara ICAB), és una corporació de Dret Públic de caràcter professional, fundada el 17 de Gener de 1833, amb personalitat jurídica pròpia i plena capacitat pel compliment de les seves finalitats públiques i privades, d'acord amb la normativa professional i col·legial.

La seva missió es resumeix en garantir el correcte exercici de l'advocacia, assegurant els drets a la ciutadania i oferint solucions d'alt valor pels col·legiats.

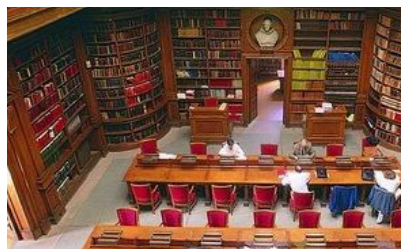
El col·legi posa a l'abast dels col·legiats, una sèrie d'eines, com ara la pàgina web ( [www.icab.es](http://www.icab.es)), el correu electrònic, el certificat digital ACA, entre d'altres, amb la finalitat que des d'internet i des dels despatxos es pugui realitzar un número de tràmits i consultes d'informacions jurídiques on-line per facilitar l'exercici professional de l'advocacia.



## Les Funcions de l'ICAB

Funcions, en l'exercici de la seva finalitat pública, l'ICAB, actua per delegació de l'Administració, realitzant funcions que defineixen la seva configuració com a Corporació de Dret públic, i en aquest sentit, té l'obligació de garantir la regulació dels serveis de Torn d'ofici i assistència al detingut, el control del compliment de les normes deontològiques, per part dels advocats, i l'ordenament de l'activitat professional de l'advocat.

La Corporació defensa els interessos dels Col·legiats i de la professió. Per aquest motiu posa a la seva disposició serveis, **formació**, una de les biblioteques jurídiques més importants d'Europa, noves tecnologies i el treball d'una sèrie de departaments i comissions delegades de la Junta de Govern.



### 3.2. Necessitats identificades

Per tal de poder fer una valoració dels objectius que ens marquem, hem detectat prèviament les necessitats bàsiques dels advocats en ofici alhora de desenvolupar el seu dia a dia.

A partir de les respostes extretes de les entrevistes que hem fet personalment als advocats en actiu, hem pogut recollir les **Competències emocionals** a treballar.

(Annex 1.)

Amb aquesta metodologia, arribem a la conclusió de quines son les necessitats de les persones que viuen dia a dia, sotmeses a pressió laboral.

Segons les necessitats identificades en les entrevistes, observem **situacions vitals** com la tensió emocional que genera la vida diària, estrès a la feina, imprevistos, i com a situació educativa, una manca de confiança i seguretat en un mateix, ja sigui donat per la baixa autoestima, o necessitats bàsiques no resoltes. En el cas dels advocats entrevistats, val a dir que son persones amb alta capacitat cognitiva, i demostren gran passió i dedicació per la seva professió.

En quant a la salut mental, com l'estrès, l'ansietat, la depressió, .. les persones entrevistades, no mostren signes tan extrems, tot i que sí que han parlat en tot moment que la seva vida és estressant.

Havent detectat aquestes necessitats, el públic al qual dirigeixo les formacions són persones amb un perfil mental sa, amb uns objectius específics, i el propòsit del treball és el desenvolupament de competències emocionals en la persona a la que em dirigeixo.

Segons el model d'anàlisi utilitzat, passem a desglossar les necessitats observades en els advocats en ofici. Les canalitzem segons les 5 Competències del GROPE, (Grup de Recerca d'Orientació Psicopedagògica), tot classificant-les segons correspon.

A continuació observem el quadre que engloba les **5 competències**, segons les conclusions extretes de les entrevistes.

Competències socials	Autonomia emocional	Consciència Emocional	Regulació emocional	Habilitats de vida i benestar
Assertivitat, Empatia	Actitud positiva	Distingir emocions en la professió	Habilitats d'afrontament	Benestar personal, gestió de l'estrès
Prevenició i resolució de conflictes	Resiliència	Posar nom a les emocions	Regulació d'emocions: ràbia, frustració, por i angonya, indignació	
Capacitat de gestionar situacions emocionals		Comprendre les emocions dels altres	Generar emocions positives	

Segons les necessitats extretes dels advocats en ofici, es dissenya un programa que englobi el màxim de competències per tal que sigui ben atractiu.

Per tal que aquest programa tingui la màxima acollida, he elaborat una fitxa de presentació del programa que estem duent a terme, per a que sigui publicada a la web de l'ICAB, l'Il·lustríssim Col·legi de l'Advocacia de Barcelona.

Aquesta fitxa de presentació, serà la via d'accés a les pràctiques que duré a terme.  
(Annex 2)

### 3.3 Programa de formació. Il·lustre col·legi de l'advocacia de Barcelona

#### 3.3.1 justificació i objectius de la formació

Els objectius del treball els centrem en oferir als advocats un programa teòric-pràctic on s'aporta una gran informació dins del marc teòric de les 5 competències del GROP.

Els participants a les sessions podran adquirir un millor coneixement a **nivell intrapersonal**, integrant activitats de CONSCIÈNCIA EMOCIONAL, REGULACIÓ EMOCIONAL, AUTONOMIA EMOCIONAL.

A **nivell interpersonal** s'aporten dinàmiques de COMPETÈNCIES SOCIALS I HABILITATS DE VIDA I BENESTAR.

Centrem els objectius del treball en les necessitats detectades en les entrevistes. Entre ells, la gestió de l'estrès, l'empatia, gestió i regulació de les emocions....

Donat que el treball tracta l'educació emocional i l'educació emocional té com a objectiu el desenvolupament de les competències emocionals, i aquestes competències integren elements d'un marc teòric més ampli com per exemple la teoria de les intel·ligències múltiples, emocions, neurociència, psicologia positiva, benestar subjectiu.....

Preparo temari ben atractiu per tal que els sigui d'utilitat. Els objectius que vull aconseguir són els següents:

- Prendre consciència com les emocions incideixen en la vida personal i professional.
- Oferir eines, habilitats per reforçar les competències d'autogestió i regulació emocional per gestionar positivament les emocions en el nostre dia a dia com a professional de l'advocacia
- Conèixer el poder de l'educació emocional pel benestar.
- Entendre com funcionem neurològicament.
- Entendre la PNL com una eina d'educació emocional complementària i imprescindible de vida.
- Entendre que les creences de vida són clau, alhora de prendre decisions i actuar davant de situacions.
- Ensenyar i fer entendre la resiliència com a habilitat de vida imprescindible per fer-te fort per dins.

La implementació d'aquest programa de benestar pretén que els professionals puguin notar una millora en el clima laboral en el que treballen, la salut i la satisfacció dels professionals, potenciar el vincle de pertinença amb la seva empresa.

Durant la fase d'execució de cada una de les sessions, els advocats, que en seran els protagonistes, hauran de fer una avaluació a l'acabar cada sessió i valorar-ne l'impacte.

### 3.3.2 Programa

#### CONNECTA AMB LES TEVES EMOCIONS: BENESTAR PER VIURE PLENAMENT

**Data inici i finalització de les formacions:** 1-3-8-9 de juliol ( sessions de 2.30).

**Lloc:** Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Barcelona

**Horari:** de 19.00h. a 21.30h.

**Inscripcions:** a la plataforma de formació de la web de l'ICAB.

**Organitza:** GAJ - Grup d'Advocats Joves

**Objectius del Curs:**

- Prendre consciència com les emocions incideixen en la vida personal i professional.
- Oferir eines, habilitats per reforçar les competències d'autogestió i regulació emocional per gestionar positivament les emocions en el nostre dia a dia com a professional de l'advocacia
- Conèixer el poder de l'educació emocional pel benestar.
- Entendre com funcionem neurològicament.

**Descripció :**

Les emocions formen part de la vida personal y professional de l'advocat/da. Tenir benestar y regular les nostres emocions com a professional de l'advocacia ens permetrà tenir una vida més saludable, aproximar-nos al nostre client, gestionar l'estrès i regular la nostre frustració per així augmentar el nostre rendiment.

La formació desenvoluparà al llarg del mes de juliol, impartides en 4 sessions de 2.h. 30 m.

- Consciència de les meves emocions i com es manifesten en el cos.
- Com funcionem neurològicament
- intel·ligència emocional.
- Autonomia emocional. autoestima. autopercepció....
- Regulació emocional, habilitats d'afrontament i autogenerar emocions positives. ( Frustració, estrès, ràbia...)
- Creences, Resiliència, PNL.

**Qui ho imparteix:**

Glòria Sacasas Garriga, Llicenciada en Empresarials a la Queen's University of Belfast, dedicada al món comercial durant més de 20 anys. Formada en PNL y especialitzada en educació emocional i benestar.

**Destinataris:**

Tots aquells professionals de la l'advocacia y altres persones interessades en Educació Emocional ,que vulguin abordar habilitats de vida, competències socials i que tinguin curiositat per conèixer eines de regulació de les emocions i d'autogestió.

### Mètode:

Metodologia activa y practico teòrica amb l'objectiu que els participants prenguin consciència de les seves emocions, la incidència que tenen y puguin gestionar-les

### 3.3.3 Desenvolupament (Annex 2)



## Sessions: Connecta amb les teves emocions.

### Sessió 1

- emocions, sentiments i estats d'ànim.

### Sessió 2

- Intel·ligència emocional
- Estils de comunicació
- Empatia vs simpatia

### Sessió 3

- Com funcionem neurologicament
- Regulació emocional

### Sessió 4

- Gestió de l'estrès
- Creences, PNL.
- Resiliència

Glòria Sacasas  
ICAB BARCELONA

## 3.4 Metodologia

Amb la finalitat de que els assistents a les formacions puguin sortir d'aquestes sessions el màxim de motivats i satisfets, decideixo seguir un enfoc constructivista i Humanista.

Constructivista on es parteix del procés de construcció personal al llarg de la vida i assumeix la idea de que la persona creix quan se sent partícip activament en el seu propi procés d'aprenentatge i desenvolupament.

L'orientació humanista que proposa la creació de contextos i activitats que ajuden al participant a pensar per ell mateix i descobrir les seves pròpies conclusions sobre com hem d'actuar i com ens hem de mostrar davant dels altres i quin són els valors que volem per anar pel món i el paper d'un formador, el mediador de l'aprenentatge. La seva actitud ha de ser oberta, flexible i empàtica. Ha d'oferir models d'actuació, motivar cap a l'aprenentatge i dinamitza el grup proporcionant seguretat en el moment de compartir experiències, fet que anima a participar, reflexionar.

El meu paper com a formadora, amb ganes d'aportar i de remoure les ments de les persones estancades, les persones que no lideren la seva pròpia vida, que decideixen seguir fent i sent per la inèrcia del dia a dia.... ha sigut motivadora i oberta en tot moment.



### 3.5 Anàlisi del procés d'aplicació

Donades per identificades les necessitats del treball mitjançant les entrevistes fetes als advocats,, començo a tenir coneixement d'altres necessitats visitant la Ciutat de la Justícia, observant com els advocats, professionals ben preparats han de fer front a l'oposició i a un jutge que fa justícia.

Havent puntualitzat aquest punt de partida, el repte del treball és el d'aportar un **instrument de Benestar** als Col·legiats de l'Il·lustríssim Col·legi de l'Advocacia de Barcelona.

La primera part del programa és la part teòrica, la qual engloba la fonamentació teòrica, i la segona part del treball és la posada en pràctica del programa.

Penso que els advocats necessiten tenir coneixement i posar a la pràctica de forma vivencial la teoria, per tal d'interioritzar la matèria.

La darrera part del programa inclou l'avaluació del treball dut a terme a l'ICAB, annexes i conclusions de tot el procés de realització del programa.

Les activitats estan pensades per a fer reflexionar de forma indirecta al participant, tot compartint de manera grupal, i fent nous contactes.

Aquestes dinàmiques donen pas a una expressió de sentiments, emocions, estats d'ànim, esdeveniments del dia a dia, que fan despertar la ment.

Els horaris establerts de les activitats van ser estipulades pel (GAJ) GRUP D'ADVOCATS JOVES. Vàrem establir els horaris en funció dels horaris laborals dels advocats, per tant les 19.00 hores va ser ideal per poder captar el màxim d'assistents.

En un primer repàs, hi havia inscrits 32 assistents, tot i que a les sessions varem ser entre 15 i 17 per sessió. Un número perfecte per poder realitzar tot tipus de dinàmiques grupals donat que l'expressió de sentiments formava part de l'activitat, i d'aquesta manera vam poder treballar profundament, sense fer-se pesat.

### **3.6 Avaluació de la Formació**

Vaig crear una avaluació personalitzada per a cada una de les sessions, per tal que els participants poguessin donar una puntuació en diferents àmbits de la sessió.

Les avaluacions, poden fer reconduir les sessions en funció dels resultats extrets.

En una sessió, un participant em va demanar moltes dinàmiques, i així va ser, la següent sessió, vaig introduir un percentatge més elevat de dinàmiques que de teoria.

El mètode principal adoptat, ha sigut encertat, donat que els participants així m'ho han fet saber.

Les 4 sessions impartides son detalladament explicades a (l'annex 4), oferint els recursos, l'objectiu i les observacions de cada activitat.

## **4. CONCLUSIONS**

El programa va ser ideat a partir d'unes necessitats, que amb el procés emprat m'ha dut a concloure el següent:

Posseir intel·ligència emocional afavoreix la relació amb un mateix i amb els altres, tot resolent problemes i garantint el benestar familiar i social.

Amb els participants que van assistir a les formacions he vist una implicació i un interès que han despertat en mi la necessitat de seguir treballant en el món de l'Educació Emocional com a eina que garanteix un benestar personal i social, doncs resulta que treballar en les habilitats ens fa més competents emocionalment. La influència de l'ambient laboral i familiar amb el que es conviu, cal disposar d'un coneixement a nivell intrapersonal i interpersonal per conviure plenament.

Puc afirmar, per les avaluacions personals que he extret de les formacions, que els assistents han quedat plenament satisfets i motivats a continuar creixent a nivell personal.

Una de les xerrades a nivell particular que vaig compartir al sortir de les formacions va ser : -"avui dia, a nivell laboral, no es cuida al personal"- . -"Treballes et cremes i plegues."- A mi aquesta frase em desperta malestar i inquietuds personals. Cal treballar-hi des de la base, orientant als adolescents a viure amb objectius apassionants, motivadors, i fugir de ser els copilots de les seves vides. Les debilitats, la falta d'assertivitat, el no defensar el que pensem, ens endinsa en l' autoengany per satisfer als demés, sense donar pas a l'autoavaluació, a la introspecció, a l'autoconeixement...., que es fa palès en el resultat alhora d'escollir una feina, la qual forma part del dia a dia de les nostres vides. Es viu en base al món exterior, i cal més un treball interior. I com diu la Cristina Gutiérrez Lestón, de la Granja Escola de Santa Maria de Palautordera:

**No volem ser els millors del món, volem ser els millors pel món.**

Com a formadora, durant les sessions que he impartit, la meua sorpresa ha sigut la tranquil·litat i seguretat amb la que he transmès la teoria i dinamitzat les activitats. Aquesta seguretat em dóna el coratge necessari per aprofundir en la matèria, per ampliar els meus coneixements en Psicologia Positiva, en Ecologia Emocional, en PNL,..

## **BIBLIOGRAFIA**

Bisquerra. R. (2000). Psicopedagogia de las emociones. Madrid: Síntesis

Bisquerra. R. Pérez Gonzalez, J. Garcia Navarro, E. (2018). Inteligencia emocional en educación. Madrid: Síntesis.

Bisquerra. R. y González, L. (2011) Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional : Wolters Kluwer.

## **6. ANNEXOS**

### **6.1 Annex 1**

#### **ENTREVISTA A ADVOCATS/DES EN EXERCICI**

**Nom dels entrevistats:**

**JORDI CASAJOANA.**

El denominem al treball per JC.

Edat : 46 anys.

Branca: Mediator

**Mª DEL MAR GARRIGA FILGUEIRA**

La denominem al treball per : MG

Edat: 45 Anys, 20 anys en ofici) Dret Laboral

Branca : Advocat laboralista

**NOEMI MARTINEZ ALEDO**

La denominem per NM

Edat: 46 anys

Branca : Dret d'estrangeria i immigració.

**CRISTINA VALLEJO ROS**

La denominem per CV

Edat: 43 anys

Branca : Dret civil, mercantil i processal.

**MARC FAJAS GARRIGA**

El denominem per MF

Edat: 30 anys

Branca: Dret Laboral, Civil i Mercantil

## PREGUNTES QUE HEM PREPARAT PER L'EXTRACCIÓ DE NECESSITATS

**1.- Quins són els teus punts forts i punts febles que et van impulsar a triar aquest ofici?**

### **Punts forts:**

**JC:** a la vida has de gestionar conflicte, et regeixes per la llei, i l'altre punt va més enllà del coneixement legal, vessant tècnica i cuidar-se, això és la dualitat

**MG:** m'agrada ajudar a la gent, més humanitat.

**NM:** Arrel de sentiment de justícia. Ajudar als altres, la part social que li motiva.

Les branques que porta denoten aquest argument.

**CV:** m'apassiona. poder de decisió.

**MF:** per les possibilitats laborals que donaven, col·legiar-me i estar licenciat, m'obriria portes.

Ajudar als clients en necessitats personals i professionals.

### **Punts febles :**

**JC:** cuidar la pròpia persona, per propiciar un èxit en els casos de mediació.

S'exigeix una professionalitat absoluta. equips multidisciplinaris.

**MG :** barrejar l'emocionalitat amb la professionalitat. Tenir capacitat per fer-ho.

D'aquí a que es dediqui al món empresarial.

**CV :** estrès, gestió de l'estrès. Molts companys s'han consumit per la manca de saber-se gestionar, per la manca de passió per la professió.

## **2.- Admires algun advocat/de en concret? Què admires d'ell/ a?**

**JC :** en l'àmbit del dret, tenia 5 referents. motivaven, els tenia incorporats. em rodejo de gent que aporta, que sàpiguen més que jo. Em recomana fer enquesta al carrer, - en cas de problema, on acudiries? quin és el primer lloc que se t'acut anar? No et diré un mediador. Et diré un abogad, per tant aquí hi ha un llarg camí a fer.

Què admires? Rigor tècnic, un domini, coneixement, una presència, un saber fer i un saber estar. Admiro una manera d'estar. Hi ha gent que genera legitimitat, no cal que tingui un nom famós, sinó perquè ho té.... es un tarannà, uns gestos, un to de veu.

Practicar la mediació et fa millor advocat.

**MG:** Admiro el Sr. Pina, sap separar la professionalitat amb l'aspecte personal.. Admiro les abogades, resolent conflictes de sang, ho admiro com a valentia. un home té més fredor.

D'aquí als dos tipus d'empatia, home ( cognitiva) dona ( emocional)

Dones més mediadores amb contractes i convenis.

**NM :** Margarita Ricard. la meva companya. Benet Salellas, mediàtics, gent de la CUP, tarannà i ideologia ben marcada.

**CV:** Jesús Sánchez, company de junta del Col·legi D'advocacia de Barcelona. Per la capacitat de gestionar el temps. Generositat.

**MF:** admiro aptituds d' Antonio Carreño ( soci de Cuatrecases mercantilista)

El meu pare per dominar els 3 drets : laboral, civil i mercantil.

## **3. Quines emocions has de gestionar en el teu dia a dia professional ?**

**JC:**

Frustració

Ràbia

Ell ven BENESTAR. Fan fotos als clients, per veure el desgast que té el conflicte. El conflicte genera desgast, i cal tenir EINES per gestionar aquests conflictes.

Celebra els bufets on cuiden les persones.

**MG:** no tinc la solució immediata davant d'un cas, necessito temps per gestionar-lo. El client arriba al Bufet, em transmet el problema + les seves emocions, i marxa. Ella ha de regular i classificar el més important.

Afrontar les emocions que em transmet amb el tema a tractar.

Empatia amb el client ja que ell vol resolucions i conclusions, jo no li puc donar a l'instant.

**NM :**

Empatia, la gent no ho és. Ser emotiva, i posar-se a la pell de l'altre, ha arribat a empatitzar amb el delinqüent per les cartes que li han tocat jugar a la vida.

Es emocional. Factor que juga en contra.

Els professionals son més practics i no tant emocionals, més analítics.

**CV:** Estrés el regulo força bé, per la passió. Frustració poca, i si em toca gestionar-la l'afronto.

Ràbia, per què t'agradaria anar més ràpid i la justícia, no va al ritme que desitges.

Tenim menys mitjans, i no s'optimitza.

Indignació.

**MF:** fem de psicòlegs. L'estrès és un factor a remarcar, ja que pot jugar-te una mala passada alhora de prendre decisions a nivell tècnic-legal, i a nivell d'organització diària.

#### **4.- Quin consideres que és el teu grau de benestar ( valora de l'1 al 10).**

**Vida familiar :** JC :9 amb el respecte, i sapiguent que no ets l'ombligo de ningú

MG : 8-9

NM : 8-9

MF : 10

**Vida laboral:**

MG 8-9

JC : 8, ja que l'excel·lència, relaxa. puc millorar moltes facetes. estic content de la persona que soc, i estic segur de la persona que sóc, això avui, demà igual em quedo un pas enrere. sempre pots fer més.

NORMA: sempre rodejar-me de gent que en sap més que jo.

NM: 8-9

CV: 10. per què estic aconseguint coses, en els quals estic agraïda en la situació que m'envolta. Parella, entorn laboral.....

**MF:** 8.5 ( seria un 10 si pogués dedicar el temps que vull a cada cas, no obstant, és impossible).

**Vida personal:** **JC :** 8

**MG :** 8-9

**CV:** 9

**MF:** 10

**Salut:**

**JC,** practicar esport. En la professió que fem és necessari treure l'adrenalina, la part creativa. Ara practico esgrima, programa i gestió de conflicte és clau.

**MG:** haig d'estar bé de salut per gestionar els conflictes diaris. Regulació de l'estrès.

**NM:** salut: està patint de l'estómac. el segon cervell està a l'intestí, i la gestió de l'estrès, empatia i frustració li estan passant factura.

**CV:** 8. Em sento molt bé,

**MF:** 10

-----



## 6.2. Annex 2.

Fitxa de presentació del curs .

### CONNECTA AMB LES TEVES EMOCIONS: BENESTAR PER VIURE PLENAMENT

**Data inici i finalització de les formacions:** 1-3-8-9 de juliol ( sessions de 2.30).

**Lloc:** Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Barcelona

**Horari:** de 19.00h. a 21.30h.

**Inscripcions:** a la plataforma de formació de la web de l'ICAB.

**Organitza:** GAJ - Grup d'Advocats Joves

**Objectius del Cours:**

- Prendre consciència com les emocions incideixen en la vida personal i professional.
- Oferir eines, habilitats per reforçar les competències d'autogestió i regulació emocional per gestionar positivament les emocions en el nostre dia a dia com a professional de l'advocacia
- Conèixer el poder de l'educació emocional pel benestar.
- Entendre com funcionem neurològicament.

**Descripció :**

Les emocions formen part de la vida personal y professional de l'advocat/da. Tenir benestar y regular les nostres emocions com a professional de l'advocacia ens permetrà

tenir una vida més saludable, aproximar-nos al nostre client, gestionar l'estrès i regular la nostre frustració per així augmentar el nostre rendiment. La formació desenvoluparà al llarg del mes de juliol, impartides en 4 sessions de 2.h. 30 m.

- Consciència de les meves emocions i com es manifesten en el cos.
- Com funcionem neurològicament
- intel·ligència emocional.
- Autonomia emocional. autoestima. autopercepció....
- Regulació emocional, habilitats d'afrontament i autogenerar emocions positives. ( Frustració, estrès, ràbia...)
- Creences, Resiliència, PNL.

**Qui ho imparteix:**

Glòria Sacasas Garriga, Llicenciada en Empresarials a la Queen's University of Belfast, dedicada al món comercial durant més de 20 anys. Formada en PNL y especialitzada en educació emocional i benestar.

**Destinataris:**

Tots aquells professionals de la l'advocacia y altres persones interessades en Educació Emocional ,que vulguin abordar habilitats de vida, competències socials i que tinguin curiositat per conèixer eines de regulació de les emocions i d'autogestió.

**Mètode:**

Metodologia activa y practico teòrica amb l'objectiu que els participants prenguin consciència de les seves emocions, la incidència que tenen y puguin gestionar-les

**Preu:** Gratuït

## Sessions: Connecta amb les teves emocions.

### Sessió 1

- emocions, sentiments i estats d'ànim.

### Sessió 2

- Intel·ligència emocional
- Estils de comunicació
- Empatia vs simpatia

### Sessió 3

- Com funcionem neurologicament
- Regulació emocional

### Sessió 4

- Gestió de l'estrès
- Creences, PNL.
- Resiliència

Glòria Sacasas  
ICAB BARCELONA

## 6.3 DETALL DEL LES SESSIONS

### Annex 3

A continuació passo a detallar cada una de les formacions realitzades.

#### EMOCIONS, SENTIMENTS I ESTATS D'ÀNIM

Dia 1 de Juliol de 19.00 a 21.15 h.

Nº D'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ	TIMMING DE LA SESSIÓ
	DINÀMICA DE PRESENTACIÓ	15'
	PRESENTACIÓ DE SESSIONS	5'
	OBJECTIU DE LA SESSIÓ 1	2'
1	RELAX INICIAL - FOCUSING-	10'
2	TEORIA DE LES EMOCIONS	20'
3	DINÀMICA E. primàries i secundàries	15'
4	REGAL LLISTA D'EMOCIONS	15'
5	MOOD METER- DINÀMICA-	15'
6	TEORIA : SENTIMENTS I ESTATS D'ÀNIM	15'
7	DINÀMICA ANGOIXA VS POR	25'
8	CONCLUSIÓ I COMIAT	5'

## EXPLICACIÓ I CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ 1

La primera sessió mereix una dinàmica de coneixença de grup. Inicio a fer un primer contacte, en peu, formant una rotllana. Em presento com a formadora i els demano que diguin **el seu nom i que expressin l'emoció amb la qual han arribat a l'aula**.

Va ser ben interessant donat que entre els assistents hi havia una parella que s'havia separat, i aquí es van retrobar. Aquest inici va provocar una trencada de gel a tot el grup, provocant uns somriures generals, donat que l'ex-parella ho va expressar obertament quan van haver d'expressar l'emoció. En aquest cas, l'humor va ser una eina de baixada de nervis i novetat per tots els assistents.

### 1ª ACTIVITAT

**Nom:** Fem una relaxació d'arribada..

**Recursos:** Música + escrit preparat de relaxació.

**Objectiu:** La primera activitat de relaxació amb música, consta de 10 minuts de trobada amb un mateix, apreciament el present i deixant a banda l'estrès diari.

### 2ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria de les emocions.

**Recursos:** power point preparat.

**Objectius:** Conèixer el món de les emocions i els sentiments.

A continuació comencem amb la teoria de les emocions on explico què és una emoció, com s'activa i la triple resposta que desperta al cos quan s'activa.

### 3ª ACTIVITAT

**Nom:** Emocions Primàries i Emocions Secundàries .

**Recursos:** Cartes de Sikkhona.

**Objectius:** Mitjançant els materials de Sikkhona, passem a posar en pràctica les emocions pròpies, i d'aquesta manera prenem consciència de les emocions que sentim.

L'activitat tracta de que cada participant agafa una carta que li desperti una emoció, o que li conecti amb algun esdeveniment de vida que l'hagi marcat o impactat. D'aquesta manera compartim la nostra manera de pensar i de sentir. Va ser una dinàmica ben interessant, donat que els participants van obrir-se plenament i van expressar obertament els seus sentiments.

Varem fer un acompanyament comú per part dels participants, i varem viure moments de màgia i compassió.

Els agraeixo la participació en tots moments.

#### **4ª ACTIVITAT**

**Nom:** Llista d'Emocions

**Objectiu.** diferenciar cada un dels grups.

**Recursos:** Cartes de Sikkhona.

**Observacions:** A continuació els vaig oferir un regal, la llista de les emocions primàries i les emocions secundàries.

Aquí varem obrir un debat de grup sobre l'existència de les emocions Primàries i les emocions Secundàries, què representen i com es deriven unes de les altres.

Va ser molt interessant observar l'interès que en tenen i el desconeixement general.

Gràcies a les cartes de sikkhona, ells mateixos van poder identificar les emocions primàries i secundàries que se'n deriven de cada vivència.

#### **5ª ACTIVITAT**

**Nom:** Mood Meter

**Recurs:** power point preparat, pantalla

**Objectiu:** aquesta és una eina on s'aprèn a situar les emocions segons :

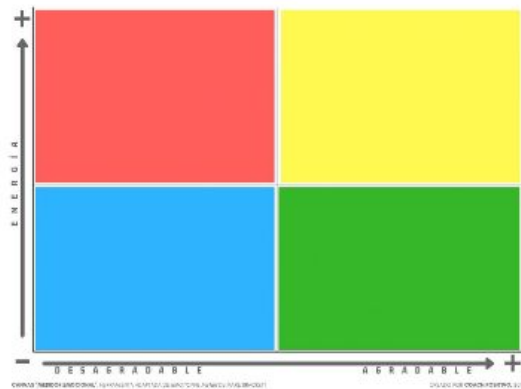
alta activació/ baixa activació ( eixos x),

agradable i desagradable ( eixos y)

**Observacions:** ha sigut molt interessant observar la situació subjectiva de cada una de les emocions. Hi havia discrepància entre els participants i aquí es va obrir un debat.

## MEDIDOR EMOCIONAL: MOOD METER APP

SATISFACCIÓ, SERENITAT, POR, ALEGRIA, EXALTAT, ANSIETAT, ESTRÈS, RELAXACIÓ, CALMA, FÀSTIC, IRA, TRISTESA, FELICITAT, AMOR, DEPRESSIÓ, AVORRIMENT, DESÀNIM,



### 6ª ACTIVITAT

**Nom:** TEORIA DELS SENTIMENTS I DELS ESTATS D'ÀNIM

**Recurs:** power point preparat

**Objectius:** Explicar als participants la diferència entre emoció, sentiment i estats d'ànim.

**Observacions:** Els participants informen mitjançant gesticulacions facials i de paraula, que desconeixen totalment aquest món de les emocions. Ve a ser un món nou, i els hi donen molta importància, donat que es mostren atents a l'explicació.

## 7ª ACTIVITAT

**Nom :** Por VS Angoixa

**Objectiu:** Diferenciar les dues emocions. Por i Angoixa.

**Recursos:** Power point preparat.

**Observacions:** Acabada la dinàmica de Sikkhona, varem fer una dinàmica, s'anomena POR versus ANGOIXA Aquesta dinàmica va ser molt interessant.

S'explica una història i els participants han de detectar per deducció i valors propis, qui és la persona responsable d'un acte succeït.

Aquesta activitat va concloure amb un debat obert on cada u expressava el que pensava segons les seves creences.

## CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ 1

Durant aquesta sessió observo en les persones que assisteixen al curs una manca de coneixement del món de les emocions. Em resulta molt gratificant poder ensenyar aquesta primera sessió introductòria de la teoria de les emocions, donat que és una matèria nova per tots els assistents.

Durant l'explicació, detecto acollida i interès sobretot quan entrem en les dinàmiques, les persones són molt participatives i expressen obertament el que senten, fins i tot per arribar al punt d'emocionar-se.

A final de sessió, reparteixo una avaluació, per tal que anonimament puguin valorar la satisfacció personal de la sessió.

Adjunto valoracions dels participants.

(Annex 4)



## SESSIÓ 2

### INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.

Dia 3 de Juliol de 19.00 a 21.30 h.

Nº D'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ	TIMMING DE LA SESSIÓ
	PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ	5'
1	VIDEO. EL CAMPESINO Y EL RELOJ	5'
2	RELAXACIÓ. GLADIATOR	10'
3	TEORIA- INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.	15'
4	DINÀMICA D'AUTOCONEIXEMENT . CULTIVA LA PLANTA DE LA CONFIANÇA	25'
5	DINÀMICA : SIKKHONA EDU. INTRAPERSONAL / INTERPERSONAL	25'
6	TEORIA. ESTILS DE COMUNICACIÓ.	10'
7	DINÀMICA DE ROLE PLAY.	15'
8	VIDEO. EMPATIA VS SIMPATIA	10'
9	TEST D'ASSERTIVITAT.	20'
	CONCLUSIÓ I COMIAT	10'

## EXPLICACIÓ I CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ 2

### 1ª ACTIVITAT

**Nom:** Video reflexiu. El campesino y el reloj

**Recursos:** power point i internet

**Objectiu:** Fer reflexionar a les persones de la importància d'ESCOLTAR. Escoltar vol dir ser pacient, observar, interpretar abans de prendre decisions. Per tant quan Escoltem passen coses positives dins nostre, cal estar calmat per ser conscients que estem escoltant.

Observacions: els assistents al curs els va agradar molt el video, es va obrir un debat on van comentar que el dia a dia, i l' anar tan de pressa, no parem atenció a les coses més insignificants, que poden ser les més importants per entendre a les persones que ens envolten. Cal escoltar i reflexionar més. Cal reduir la impulsivitat que predomina.

### 2ª ACTIVITAT

**Nom;** Relaxació d'arribada

**Recursos:** Audio + escrit preparat. Relaxació de Jacobson

**Objectiu:** L'objectiu és fer desconnectar les persones de l'exterior i de l'estrès del dia que han tingut.

Son les 19.00 de la tarda i tots hem tingut el nostre dia. Cal estar present en persona i en ment a la sessió. D'aquí a oferir aquest inici de sessió.

### 3ª ACTIVITAT:

**Nom:** Teoria de les intel·ligències múltiples.

**Recursos:** Power point Preparat

**Objectiu:** Explicar als assistents la importància de diferenciar el talent de les persones. El sistema, tal i com ha estat establert fins a dia d'avui, ha encasellat als alumnes per les seves qualificacions més que pels talents que demostren tenir.

Cal flexibilitat de ment i diversió.

Vam comentar les intel·ligències necessàries per ser un bon advocat, les varem argumentar conjuntament.

#### 4ª ACTIVITAT

**Nom:** DINÀMICA. Cultiva la planta de la confiança.

**Recursos:** Activitat preparada.

**Objectiu:** L'objectiu de la sessió 2 és explicar als assistents la definició d'intel·ligència emocional i quins fenòmens l'engloben. Les capacitats que s'han de treballar al llarg de la vida per tal de ser emocionalment intel·ligents.

Fer saber als assistents la importància de la pròpia veu interna positiva, el fet de reconèixer-se com a pe. D'aquesta manera som conscients de les fortaleeses que ens caracteritzen. Donem per fet que les coses del dia dia sense donar-hi valor. Aquesta activitat pretén reconèixer les nostres fortaleeses i sentir-se orgullós. Cal donar importància al que fem bé i donar-li valor. Vivim en el negativisme, i per ser millor persona i estar en equilibri, cal harmonia. Aquesta harmonia s'aconsegueix amb la pau de la raó i les emocions, per tant aquesta activitat dona un empenta al ser intern, i fa sentir que ets digne i et dona seguretat en les teves capacitats.

**Observacions:** Acabada la dinàmica, els assistents es van abraçar, vam comentar la importància de sentir-nos destres o a gust amb nosaltres mateixos, sense sentir-nos jutjats, simplement reconèixer el que som i fem bé. Això reconforta internament.

#### 5ª ACTIVITAT

**Nom:** DINÀMICA. INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL I INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL.

**Recursos** SIKKHONA

**Objectiu:** Mitjançant les cartes de Sikkhona, els assistents havien d'escollir una imatge que els hagués despertat una emoció en la presa de decisions durant la vida. Les emocions que sentim ens fan prendre decisions. Ser conscient del que sento, a nivell personal i a nivell interpersonal.

Aquí vam reflexionar sobre les nostres relacions socials (interpersonal) i amb nosaltres mateixos (intrapersonal) i vam poder conversar sobre com ens afecten les emocions en la presa de decisions de la vida.

**Observacions:**

Aquesta dinàmica va ser molt potent, i molt reflexiva per part dels participants. Va agradar molt i ho van exterioritzar, donat que els assistents van expressar obertament els seus sentiments.

En un primer moment, el fet d'obrir-se a un grup, va costar per part d'alguns assistents, tanmateix, gràcies al clima que vam crear de conversa, va portar a tots i cadascun d'ells a expressar-se obertament identificant emocions i la presa de decisions segons el que havien sentit. Totes les emocions predisposen a l'acció.

**6ª ACTIVITAT**

**Nom:** Teoria, estils de comunicació. L'empatia com a referència comunicativa.

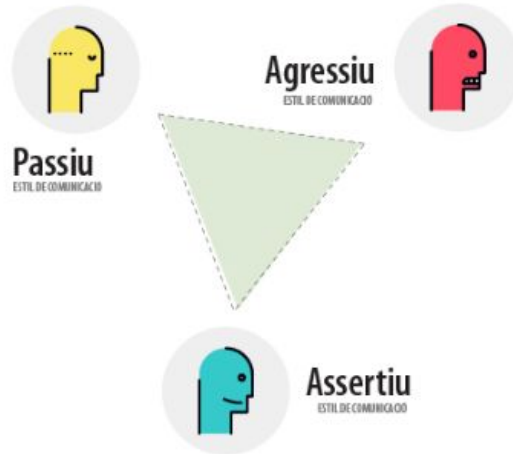
**Recurs:** Power point preparat.

**Objectiu:** Aportar als assistents coneixements sobre els 3 estils de comunicació. Agressiu, passiu i assertiu, essent l'estiu assertiu el que ens permet la comunicació fluida i d'entesa en aquest món. I explicar què és l'empatia, l'art d'entendre i posar-se al lloc dels altres.

**Observacions:** Observo un feedback molt potent, donat que els assistents van quedar ben perplexes alhora de descobrir que només hi ha un estil que ens permet entendre'ns amb tothom, sigui de la cultura que sigui. Solem anar ràpids, sense parar atenció a les necessitats de les persones que ens envolten, i no fem servir l'assertivitat com a comunicació base. Ens han educat sent respectuosos, sense ser conscients de que l'assertivitat com a eina comunicativa, mou el món positivament.

## ESTILS DE COMUNICACIÓ

- AGRESSIU
- PASSIU
- ASSERTIU



### 7ª ACTIVITAT

**Nom:** Dinàmica de Role Play.

**Recurs:** Exercici preparat

**Objectiu:** Prendre consciència de manera interpretativa, els estils de comunicació, tot observant que l'estil correcte és l'assertiu en tot moment.

**Observacions:** Aquesta dinàmica ha agradat molt als participants. Cada u d'ells ha pogut interpretar un estil de comunicació, encara que no sigui el que haguessin volgut interpretar. Ha sigut una activitat visible, on s'ha comprovat que la comunicació que funciona es la que es parla des de l'empatia, des del cor, des de l'assertivitat, sense haver de ferir els sentiments.

### 8ª ACTIVITAT

**Nom:** Video Empatia vs Simpatia

**Recurs:** video preparat + pantalla i internet

**Objectiu:** diferenciar entre els dos fenòmens empatia i simpatia.

**Observacions:** els assistents afirmen no haver conegut aquesta diferència i en prenen consciència tot expressant obertament que desconeixien aquests dos fenòmens.

## 9ª ACTIVITAT

**Nom:** Test de determinació del meu grau d'assertivitat

**Recurs:** Test de Gambrill i Richey

**Objectiu:** S'intenta que cada u faci el test i en valori els resultats. D'aquesta manera entra la consciència de cada un d'ells per autoavaluar-se.

**Observacions:** un cop fet el test, observo en els resultats extrets una insatisfacció personal en alguns dels assistents. Comentem en debat algunes de les respostes del test per posar en comú situacions de la vida en que no som prou assertius, i com hem d'actuar per ser-ho.

A final de sessió, reparteixo una avaluació, per tal que anonimament puguin valorar la satisfacció personal de la sessió.

### SESSIÓ 3

#### COM FUNCIONEM NEUROLOGICAMENT?

Dia 8 de Juliol de 19.00 a 21.30 h.

Nº D'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ	TIMMING DE LA SESSIÓ
	PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ	5'
1	RELAXACIÓ INICIAL	7'
2	TEORIA. COM FUNCIONA EL CERVELL	20'
3	VIDEO + REFLEXIÓ. IDENTIFIQUEM CERVELLS	10'
4	VIDEO DE REGULACIÓ EMOCIONAL. MARSHMALLOW + REFLEXIÓ	10'
5	DEBAT I TEORIA. HEMISFERIS DEL CERVELL	20'
6	DINÀMICA. EL RÍO DE LA VIDA	25'
7	DINÀMICA. ALTERNATIVA DE PENSAMENT	20'
8	AVALUACIÓ I COMIAT DE LA SESSIÓ	10'

## EXPLICACIÓ I CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ 3

### 1ª ACTIVITAT

**Nom;** Relaxació d'arribada

**Recursos:** Audio + escrit preparat. Relaxació de Jacobson

**Objectiu:** L'objectiu és fer desconnectar les persones de l'exterior i de l'estrès del dia que han tingut.

Son les 19.00 de la tarda i tots hem tingut el nostre dia. Cal estar present en persona i en ment a la sessió. D'aquí a oferir aquest inici de sessió.

Observacions: els participants agraeixen aquests moments de relax, ho comuniquen obertament. El seu dia es estressant i aquests minuts per ells son bàsics per començar de nou la sessió.

### 2ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria, Com funcionem neurologicament.

**Recurs:** Power point preparat.

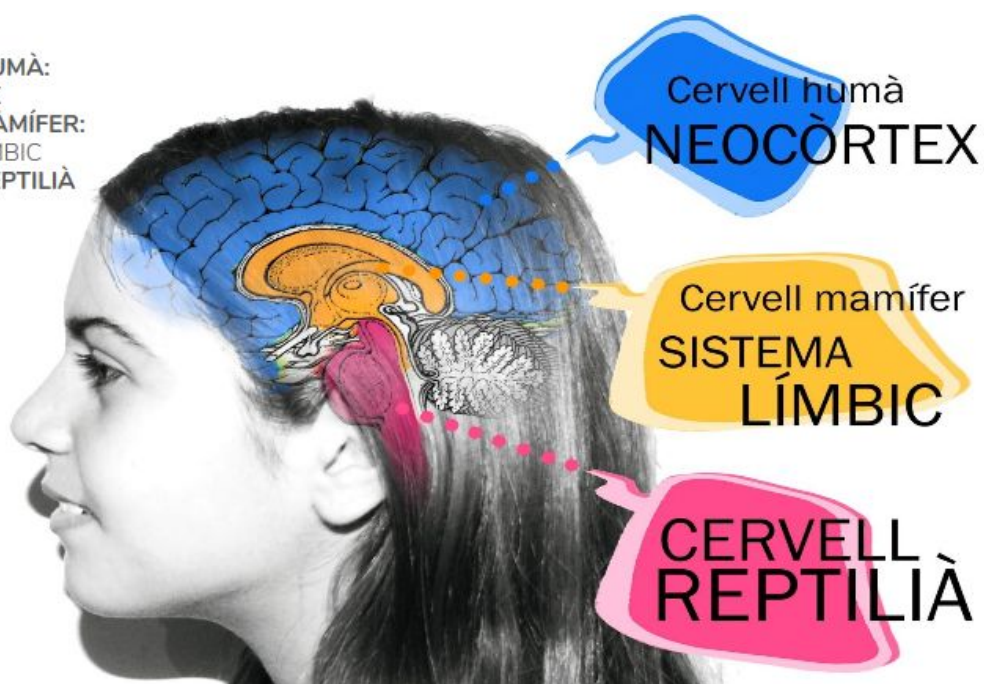
**Objectius.** Explicar als assistents el motiu pel qual actuem d'una manera o d'una altre. Per què reaccionem, què dura una emoció al sistema límbic, com fer-hi front. La Regulació emocional com a eina.

**Observacions:** Els participants s'han mostrat en tot moment molt interessats a l'explicació donat que ningú els havia explicat abans aquest matèria.

Aquesta sessió ha anat seguida d'uns videos que he preparat, on veuen persones actuant, des de diferents cervells. El reptilià, emocional i el prefrontal. Ha sigut molt interessant la reflexió i la presa de consciència de la teoria explicada anteriorment.



- CERVELL HUMÀ:  
NEOCÒRTEX
- CERVELL MAMÍFER:  
SISTEMA LÍMBIC
- CERVELL REPTILIÀ



### 3ª ACTIVITAT

**Nom:** Identifiquem els 3 cervells.

**Recurs:** Video preparat

**Objectiu:** Conèixer i prendre consciència de com actuar i des de quin cervell ho fem.

**Observacions.** Els participants durant aquesta sessió han estat plenament atents, i han participat activament.

La sessió estava preparada per que els assistents coneguessin el motiu pel qual reaccionem davant de diferents aconteixements. Unes persones podem actuar d'una manera diferent davant de situacions idèntiques. I tot té un motiu.

### 4ª ACTIVITAT

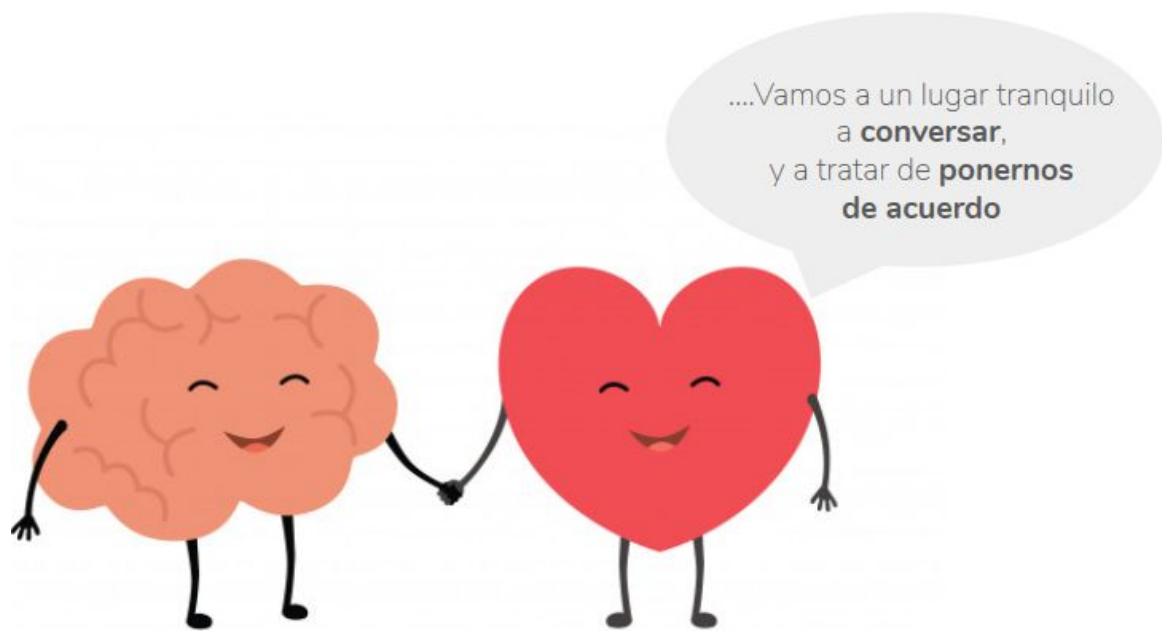
**Nom;** Regulació emocional. Marshmallow

**Recurs:** Video.

**Objectiu:** Mostrar als participants la importància de la regulació emocional, com a una competència que es pot entrenar.

Aquest vídeo és una mostra d'un conjunt de nens que van sotmetre a una prova de regulació emocional, a canvi d'un premi.

**Observacions:** Aquest vídeo el vam comentar conjuntament, arribant a la conclusió que la regulació emocional entrenada degudament, pot ser una bona eina per a la vida.



## 5 ACTIVITAT

**Nom:** Teoria dels dos hemisferis, el Dret i l'Esquerra

**Recurs;** Power Point

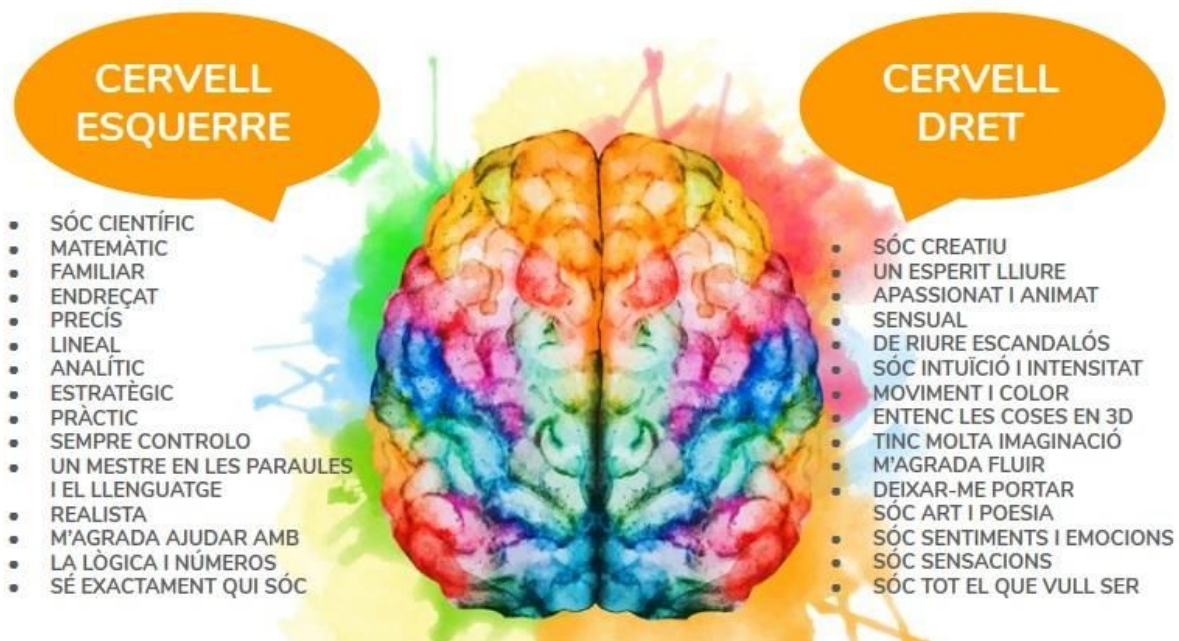
**Objectiu:** Donar tota la informació possible per tal que els participants tinguin clar i puguin comprovar quin hemisferi els domina i el motiu pel qual han arribat a aquesta conclusió.

Ofereixo una dinàmica on poden comprovar quin hemisferi els domina.

**Observacions:**

Els assistents han atès i participat en tot moment de la formació i ho han demostrat en tot moment, participant....

Durant la comprovació a nivell personal de l'hemisferi que els caracteritza, obrim un debat on comentem les habilitats que els predomina per corroborar l'hemisferi de cada u.



## 6ª ACTIVITAT

**Nom:** EL RÍO DE LA VIDA

**Recurs:** Dinàmica grupal.

**Objectiu:** Aquesta dinàmica té com a objectiu fer expressar als assistents les decisions que s'han pres a la vida mogudes per una emoció. Cada assistent ha d'expressar a la parella una situació de la vida que l'hagi fet prendre una decisió per una emoció que hagi sentit.

**Observacions:** Aquesta és una dinàmica de presa de consciència de situacions viscudes, on l'emoció identificada, ha fet predisposar a l'acció de la persona.

D'aquí el motiu pel qual les emocions predisposen a l'acció.

## 7ª ACTIVITAT

**Nom:** ALTERNATIVA DE PENSAMENT

**Recursos:** Exercici preparat i imprès, per tal d'omplir pels assistents.

**Objectiu:** Cada un dels assistents, necessita llegir l'enunciat, i respondre fent servir l'alternativa de pensament, d'aquesta manera obre la ment a diferents possibilitats d'actuació davant d'un mateix esdeveniment.

**Observacions:** La dinàmica es fa en silenci donant un temps al participant per posar per escrit alternatives de pensament davant d'una situació. Observo admiració per part dels assistents alhora d'expressar les respostes escrites. Posem en comú oralment.

## **8° ACTIVITAT**

COMIAT DE LA SESSIÓ.. obrim un debat per reflexionar els temes tractats durant la sessió. Els participants opinen i valorem situacions quotidianes.

Passo l'AVALUACIÓ final personal, en la qual els assistents valoren la sessió d'avui.

## SESSIÓ 4

### L'ESTRÈS, LA RESILIÈNCIA, LES CREENCES

Dia 9 de Juliol de 19.00 a 21.30 h.

Nº D'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ DE LA FORMACIÓ	TIMMING DE LA SESSIÓ
	PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ. OBJECTIUS.	5'
1	RELAXACIÓ INICIAL.	5'
2	TEORIA I RELATS. ESTRÉS + GRÀFICS SUBJECTIUS	20'
3	DINÀMICA	15'
4	TEORIA. COM DESACTIVAR L'ESTRÈS	20'
5	DINÀMICA . EUSTRÉS I DISTRÉS	15'
6	TEORIA: LA RESILIÈNCIA	20'
7	TEORIA. CREENCES	20'
8	DINÀMICA. SITUEM-NOS SEGONS CREENCES	15'
9	VIDEO +REFLEXIÓ. EL ELEFANTE ENCADENADO	10 '
10	TEORIA. PNL	10' .
11	VIDEOS: NUNCA DEJES QUE TE DIGAN, UNA VOLUNTAD SIN LÍMITES	10'
12	REFLEXIÓ FINAL. COMENTEM VIDEOS	5'
13	AVALUACIÓ I COMIAT DE LA SESSIÓ	10'

## EXPLICACIÓ I CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ 4

### 1ª ACTIVITAT

**Nom;** Relaxació d'arribada

**Recursos:** Audio + escrit preparat. Relaxació.

**Objectiu:** L'objectiu és fer desconnectar les persones de l'exterior i de l'estrès del dia.

**Observacions;** els participants agraeixen i diuen poder començar la sessió més relaxats.

### 2ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria de l'estrès

**Recurs:** power point

**Objectiu:** Explicar als participants els tipus d'estrès, el positiu, el que ens fa vibrar, el que motiva, i la diferència amb l'estrès negatiu o distrès.

**Observacions;** observo una plena atenció, donat que aquest tema els preocupa pel seu dia a dia. Obrim debat, ja que a cada un dels participants, l'estrès es viscut de forma diferent. A unes persones els pot estressar coses que a d'altres no, i obrim un debat lliure d'expressió. És molt interessant escoltar cada una de les opinions,

### 3ª ACTIVITAT

**Nom:** GRÀFICS SETMANALS, DIARIS I LABORALS

**Recurs:** Pissarra, retoladors fulls i bolígrafs.

**Objectiu;** prendre consciència a cada u dels participants de l'estrès diari, setmanal, i laboral.

**Observacions.** Observo que les gràfiques oscilen els pics d'estrès durant els horaris laborals, i tanmateix a les persones que tenen família, no els ocasiona tant estrès com és l'hora d'arribada a la llar, on els espera la família i nens al seu càrrec.

Les edats dels participants oscilen entre 30 anys a 60 anys, per tant observo diferents estats familiars i laborals.

#### 4ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria. Desactivar l'estrès.

**Recurs:** Power point preparat

**Objectiu:** Oferir eines de desactivació de l'estrès.

**Observacions:** Els assistents comenten cada una de les explicacions a nivell personal tot aportant al grup situacions d'estrès, i en aquests moments es pot valorar quins factors determinen l'estrès de les persones segons edats i situacions familiars.

exemples d'estrès comentades.

Arribar a casa i fer front a les emocions dels fills, l'excés de feina diària, en son clars exemples.

#### 5ª ACTIVITAT

**Nom:** EUSTRÈS, DISTRÈS

**Recurs:** Fulls i bolígrafs

**Objectiu:** oferir als participants la possibilitat de compartir amb la parella del costat 2 moments que els generi eustrès i dos situacions que els generi distres.

**Observacions:** En aquesta dinàmica vaig comprovar que les persones necessitaven expressar obertament les situacions que els genera stres i distres de tal manera que ho van agrair a final de la sessió, Comentaven que s'havien alliberat, sense sentir-se jutjades. Avui dia solem sentir-nos jutjats, o catalogats segons l'ambient on un es mou, i el fet de poder ser tu mateix, enmig d'un col·lectiu tan desconegut, fa obrir a la persona de forma incondicional. A tots ens passen coses, i donem la importància que li donem segons els nostres valors. Aquesta activitat va ser molt nutritiva a nivell emocional.



## 6ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria. LA RESILIÈNCIA

**Recurs:** Power point

**Objectiu:** explicar als assistents la importància de ser resilient a la vida. Significat i exemples clars reals de persones resilient.

**Observacions.** Aquest tema de la resiliència va ser inclòs a les formacions per petició dels participants. Al final de la formació nº 3, em va demanar que volien tenir més coneixements sobre el tema. Em va ser de gran satisfacció poder transmetre aquesta informació per petició dels participants, ja que van demostrar en tots moments una gran atenció i interès en les formacions impartides.



## 7ª ACTIVITAT

**Nom:** Teoria. CREENCES

**Recurs:** Power point preparat

**Objectiu:** Mostrar i fer entendre a les persones que les Creences son limitants. Com les adquirim i com les formulem. I.... el que és més interessant, com desmuntar una creença, per poder avançar en la vida.

**Observacions:** Es d'admirar quin interès tenen les persones envers el tema, De fet les creences son les que ens limiten el creixement personal, i vam estar comentant aquest tema donada la motivació que els va despertar.



## 8ª ACTIVITAT

**Nom:** Dinàmica. Situem-nos segons les nostres Creences

**Recurs.** Dinàmica grupal.

**Objectiu.** Aquesta activitat té com a finalitat que els participants puguin situar-se del 0 al 5 i al 10, segons ells valoren la Creença que jo els anava citant.

**Observacions:** Aquí va haver dilema d'opinions personals segons la creença. Va haver diversitat d'opinions. Aquí es veu reflexat el poder de les creences interioritzades que tenim.

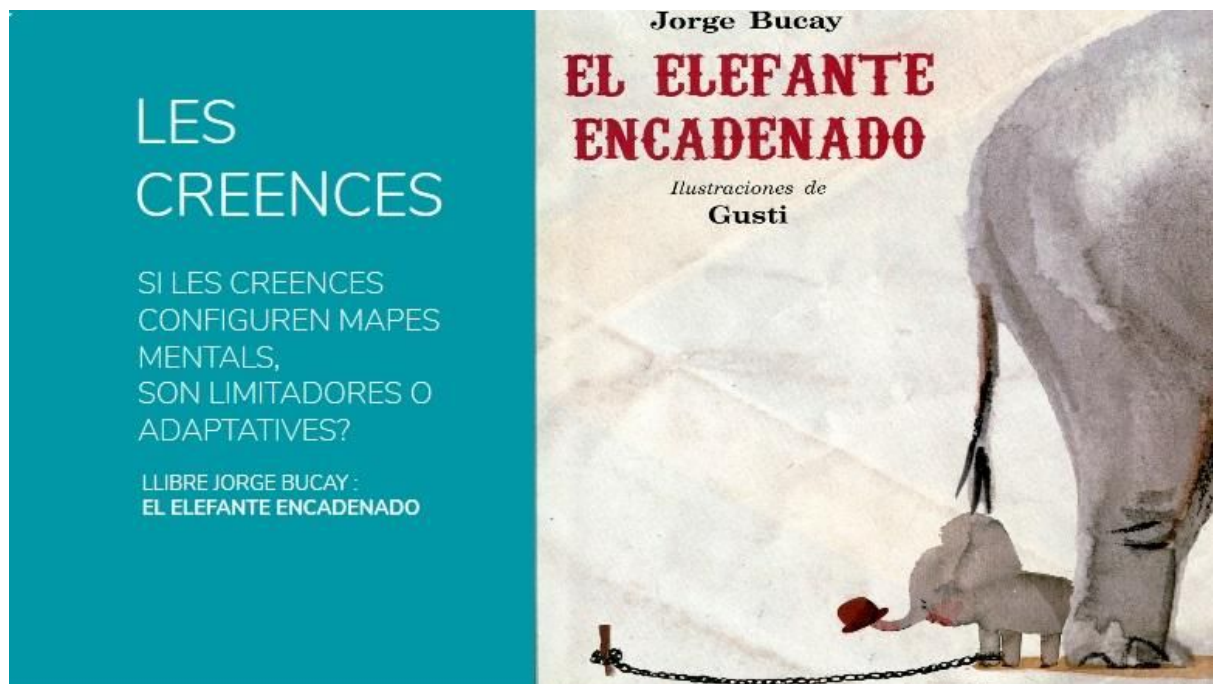
## 9ª ACTIVITAT

**Nom:** Video. El elefante encadenado. Jorge Bucay

**Recurs:** video

**Objectiu.** Posar en viu un clar exemple de les creences que anem interioritzant de petits.

**Observacions:** Comentem conjuntament que les creences son limitadores, i si no les gestionem,, poden arribar a privar-nos de desenvolupar moltes capacitats.



#### Annex 4.

#### Valoració dels assistents per nº de sessions

Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	SESSIÓ 1 GLORIA SACASAS, 1-7-2019
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	10
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	10
Els recursos materials són adequats.	10
suggeriments:	

	SESSIÓ 1 GLORIA SACASAS, 1-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	9
L'activitat s'ha comprès.	9
Considero l'activitat interessant	9
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	9
Contribueix a crear un bon clima emocional.	9
Fomenta la participació en el grau apropiat.	9
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	9
Els recursos materials són adequats.	9
suggestiments: <i>que ens envien el material per e-mail</i>	

	SESSIÓ 1 GLORIA SACASAS, 1-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	9
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	10
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	10
Els recursos materials són adequats.	10
suggestiments:	

	SESSIÓ 1 GLORIA SACASAS, 1-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	10
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	10
Els recursos materials són adequats.	10
suggestiments:	

→ ESTÀ MOLT BÉ FER CASOS PRÀCTICS

PERQUÈ ÉS QUAN TADONEI SE ENTENI LA TEMA.

	SESSIÓ 2 GLORIA SACASAS, 3-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	9
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	9
Contribueix a crear un bon clima emocional.	9
Fomenta la participació en el grau apropiat.	9
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	8
Els recursos materials són adequats.	9
suggestiments:	

Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	SESSIÓ 2 GLORIA SACASAS, 3-7-2019
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	9
L'activitat s'ha comprès.	9
Considero l'activitat interessant	9
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	9
Contribueix a crear un bon clima emocional.	9
Fomenta la participació en el grau apropiat.	9
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	9
Els recursos materials són adequats.	8
suggeriments: <i>Mdt bc les dinàmiques pràctiques</i>	

Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	SESSIÓ 3 GLORIA SACASAS, 8-7-2019
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	10
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	10
Els recursos materials són adequats.	10
suggeriments:	



Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	SESSIÓ 3 GLORIA SACASAS, 8-7-2019
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	9
L'activitat s'ha comprès.	9
Considero l'activitat interessant	9
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	9
Contribueix a crear un bon clima emocional.	9
Fomenta la participació en el grau apropiat.	9
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	9
Els recursos materials són adequats.	8
suggeriments: se m' ha fet curt	

Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	SESSIÓ 3 GLORIA SACASAS, 8-7-2019
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	10
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	Si
Els recursos materials són adequats.	Si
suggeriments:	

M'ha agradat molt la sessió. Molt interessant.

Ho fa molt interessant la present. Sap captar l'interès.

Hi té molt contingut interessant i material útil.

	SESSIÓ 4 GLORIA SACASAS, 9-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	10
Considero l'activitat interessant	10
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	Si : molt
Contribueix a crear un bon clima emocional.	Si
Fomenta la participació en el grau apropiat.	Si
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	Si
Els recursos materials són adequats.	Si
suggeriments:	

El curs m'ha agradat moltíssim.  
Ha estat molt enriquidor i útil.

Fer uns minuts  
de relaxació  
és molt  
útil.  
Si perquè  
hem fet coses  
molt pràctiques  
amb els  
comprens.

	SESSIÓ 4 GLORIA SACASAS, 9-7-2019
Valora del 0 (desacord) al 10 (total d'acord) les frases segons la sessió.	
L'activitat - pel que fa els objectius- és apropiada.	10
L'activitat s'ha comprès.	8
Considero l'activitat interessant	9
El que es pot aprendre de l'activitat, és útil.	9
Contribueix a crear un bon clima emocional.	10
Fomenta la participació en el grau apropiat.	10
El ritme de la classe, estimula l'interès i la reflexió	9
Els recursos materials són adequats.	9
suggeriments:	